

Víroses nas crianças: o que são, sintomas e o que fazer



As viroses nas crianças são bastante comuns. As defesas são menos robustas e, por isso, as crianças ficam mais vulneráveis a infeções causadas por vírus. Por outro lado, a permanência em espaços fechados e, em alguns casos, pouco arejados com outras crianças, aumenta a probabilidade de adoecerem.

O cenário é conhecido por todos, ainda que provoque nos adultos alguma inquietação, por isso, é importante deixar esta nota: na maioria das vezes, estas viroses têm uma duração autolimitada, isto é, curam-se espontaneamente.

O Rodinhas explica como reconhecer, aliviar o desconforto e reduzir o risco de viroses nas crianças.

Como acontece o contágio das viroses nas crianças

A principal forma de contágio de muitas viroses nas crianças é o contacto com gotículas respiratórias, secreções, mãos ou superfícies contaminadas, o que torna compreensível que em locais onde existam muitas crianças essas infeções ocorram em grande número.

Bebés e crianças mais pequenas não colocam a mão à frente do nariz ou da boca quando espirram ou tosse. Além disso, costumam estar bastante próximas umas das outras e em permanente contacto físico.

Porém,

um maior número de contágios não significa, por si só, falta de condições nos infantários e creches, nem falta de cuidado por parte dos educadores.

Esta maior exposição às infeções, devido à rotina própria destes locais faz com que, em determinados períodos, as crianças acabem por ficar mais tempo em casa do que na creche ou no infantário.

Para tranquilizar os encarregados de educação que considerem a situação pouco normal, cabe ao pediatra ou outro profissional de saúde infantil sensibilizá-los, explicando que, na maioria dos casos, se trata de uma fase transitória.



Principais sintomas das viroses nas crianças

Existem muitos vírus capazes de causar infeções nas crianças.

As viroses podem provocar sintomas variados, como nariz entupido, febre, diarreia, vômitos, dores no corpo, dor de cabeça, falta de apetite, dor de garganta ou tosse.

Em qualquer um destes casos, os vírus causadores da doença podem ser diversos e nem sempre identificáveis, mesmo com recurso a análises.

Nestes quadros clínicos, o pediatra pode suspeitar de uma virose, mesmo sem identificar o vírus responsável.

Como prevenir viroses nas crianças

Embora seja difícil evitar o aparecimento de viroses nas crianças, existem alguns cuidados simples que ajudam a reduzir a frequência dos contágios.

Sempre que possível, escolha uma creche ou infantário com boa ventilação, espaço adequado e grupos de crianças não demasiado numerosos.

Por outro lado, é fundamental evitar que a criança, quando está doente, vá para a escola, pois irá contagiar as restantes. Cumprir o calendário de vacinação também ajuda a proteger contra infeções potencialmente mais graves.

Deve, também, ensinar a criança a lavar as mãos com frequência, a tossir ou espirrar para o cotovelo, arejar os espaços e evitar a partilha de copos, talheres e chupetas.

É importante ainda evitar o uso de antibióticos no tratamento de viroses, salvo indicação médica, já que aqueles não tratam infeções causadas por vírus.

Na maioria dos casos, estas doenças resolvem-se de forma espontânea e o organismo ativa os seus mecanismos naturais de defesa.

Como tratar as viroses nas crianças

O repouso é, regra geral, uma das medidas mais importantes durante uma virose nas crianças. A hidratação e uma alimentação simples e de fácil digestão também ajudam a aliviar o desconforto e a apoiar a recuperação.

É, reforçamos, importante manter a calma, consultar o pediatra ou profissional de saúde e seguir as suas indicações.

Na maioria dos casos, os sintomas mais agudos, como a febre ou vômitos, melhoram após 3 a 5 dias. Porém, em algumas situações, a duração pode ser maior.

Em resumo, acompanhe a evolução da criança, mantenha os cuidados recomendados e siga as orientações do pediatra.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!